

Питание в походе



Пища

- Белки, жиры, углеводы, микроэлементы
- Энергия в результате расщепления
- Строительный материал – продукты распада (в основном аминокислоты)

Энергетический обмен

- Цикл Кребса (трикарбоновых кислот)
- Кислородный распад глюкозы
- Бескислородный распад

Ценность продуктов

- Энергозатраты (3-5 тыс. килокалорий в сутки, в пике до 8 тыс)
- Энергетическая
- Пищевая (Пропорция 1Б;0,7-1Ж;3-5У)
- Зольность

Стратегия питания

- ПВД (одно-двухдневные)
- Категорийные – нужны расчеты
- Включить в рацион ВИТАМИНЫ

www.BANDICAM.com





Требования к питанию:

- питание должно быть разнообразным
- питание должно соответствовать типу дня (день заезда, обычный ходовой, ходовой с нагрузкой (переноска груза), перевальный день, день отдыха (дневка), полудневка).
- питание должно быть легко и быстро приготавливаемым
- питание должно быть максимально легким по удельному весу (обычно это достигается путем усушки или сублимации)



Группы продуктов (условно)

- КРУПЫ И МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ, МУКА
- КОНСЕРВЫ (МЯСНЫЕ, РЫБНЫЕ и ОВОЩНЫЕ)
- ЖИРЫ
- ВЫПЕЧКА (ПЕЧЕНЬЕ, СУХАРИ)
- ПРИПРАВЫ (специи, соль)
- ОВОЩИ и иные СУБПРОДУКТЫ и СУХОФРУКТЫ
- СЛАДОСТИ (КОНФЕТЫ и САХАР)
- МЯСОПРОДУКТЫ (КОЛБАСЫ, САЛО, РЫБА)
- Молочные продукты и подобное (СЫР, СУХОЕ МОЛОКО, ЯИЧНЫЙ ПОРОШОК, ТОПЛЕННОЕ МАСЛО)
- НАПИТКИ (КОМПОТНАЯ СМЕСЬ, КИСЕЛЬ, КАКАО, КОФЕ, ЧАЙ)



Стратегии подготовки

□ Просто упаковка:

Достоинства: гибкость графика питания

Недостатки: трудности учета и распределения

□ Фасовка дома по дням с планом питания

Достоинства: легко распределяются

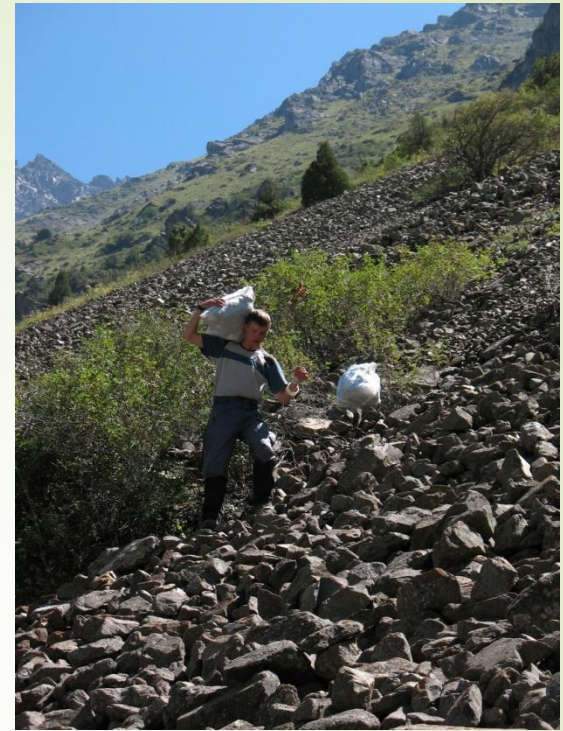
Недостатки: нет гибкости графика

Фасовка и упаковка

- Полиэтилен с герметизацией
- Пластиковые бутылки (крупы, сахар, масло)
- Сублиматы белковые
- Сублиматы овощей

Заброска

- Хорошо упакована
- Спрятана в приметном только для вас месте






Тактика питания: КТО ГОТОВИТ

- Штатный повар или дежурные
- Дежурных лучше назначать парами
- Выгодно смену дежурства делать в обед.
(либо обед – это последняя готовка пары, либо первая – новых дежурных)

Тактика питания: ЧТО ГОТОВИТЬ

- **Информация о том, что готовить - либо в мешочке с продуктами дня, либо завхоз ее выдает непосредственно при передаче дежурства.**

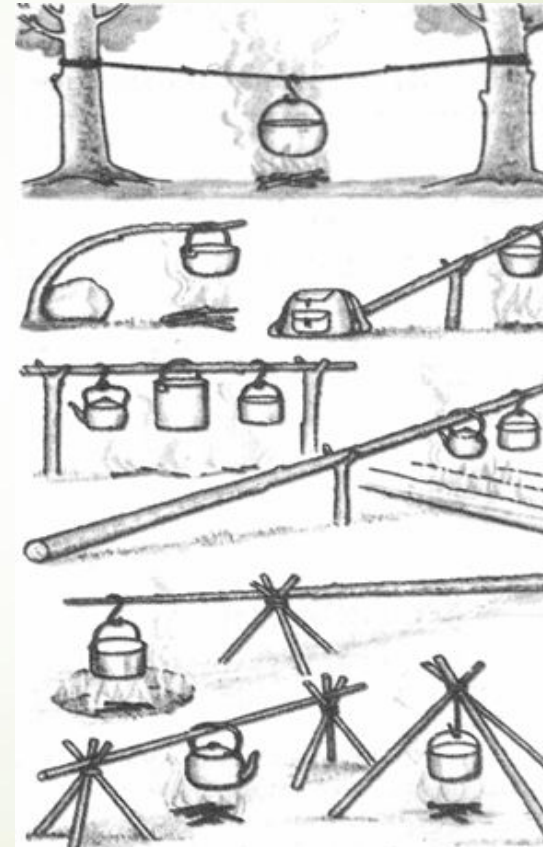


Тактика питания: как ГОТОВИТЬ

- посуда (котелки, кастрюли, половники)
- источники тепла – примуса, газовые горелки, костер
- Вспомогательные аксессуары - экраны от ветра, ухватки, половники, досточки от ветра, открывашки для консервных банок.
- Кроме того очень удобны дополнительные пластмассовые миски – для разведения или растворения чего-то, а также мытья круп.

Костер для приготовления обеда

- Костер для приготовления обеда разлагают так, чтобы его **не задувало**, а **пламя ровно обогревало котелок**.
- Ведра, **котлы**, висящие над огнем, **надо** передвигать или **снимать в рукавице** или тряпкой, чтобы не обжечься



Способы размещения котелка над огнем

Приготовление пищи

- Соль кладите в пищу по вкусу. Ориентировочно на кружку крупы вам понадобится чайная ложка соли, для молочных и сладких каш — половина ложки. В концентратах супов, каш и тушенке уже есть соль.
- Каша до загустения варится (при помешивании) на сильном огне, а затем на слабом

